



【小学校高学年】 出前 食品ロス対策プログラム ～食品ロスについて考えよう～

※目安時間70分

※授業内容、所要時間は、ご相談にて調整いたします。

時間	項目	内容	必要な備品
5分	挨拶	挨拶、流れの説明	
25分	①フードチェーンにおけるSDGsの取り組み 動画視聴	食に関する世界の課題や、いつも食べている食品がどのような過程を経て届いているかを理解します。	HDMI、モニター、 (プロジェクターまたはテレビ等)
5分	②日本の食品ロスの現状について	SDGsの中でも最も身近な食品ロスについて理解し、家庭で出る食品ロスについて説明します。	↓
15分～20分	③野菜・果物の特徴、保存方法	野菜果物の特徴の説明・保存方法を実演します。	
15分	④POPの作成	学んだことや気づいたことをPOPにし、店舗に掲載します。	色鉛筆等

【小学校高学年】 出前 食品ロス対策プログラム ～食品ロスについて考えよう～

① フードチェーンにおける SDGsの取り組み動画視聴

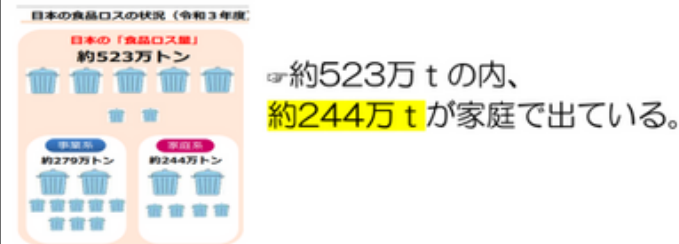
食に関する世界の課題や、いつも食べている食品がどのような過程を経て届いているかを理解します。
また、「食べる」までの間にできるSDGsの取り組みに
どんなことがあるのかを知り、学習します。



②日本の食品ロスの現状 について

SDGsの中でも最も身近な食品ロスについて理解し、家庭で出る食品ロスについての要因（野菜果物の廃棄等が多い）、取り組んでももらいたいことを説明します。

日本では、
どれくらいの食品ロスがでているの？



家庭の食品ロスの三大要因

①食べ残し

作りすぎ、好き嫌いなどで残したもの

②直接廃棄

買い物のし過ぎだったり、冷蔵庫に入れたまま、消費期限が切れるなどして調理されることなく捨てられるもの

③過剰除去

料理をするときに、野菜の皮を厚くむきすぎてしまったり、食べられるところをすててしまったり



③野菜・果物の特徴、保存方法

野菜果物の特徴の説明・保存方法を実演します。

野菜・果物には、どんな特性が？

食べきる**コツ**は、野菜・果物の特性を知ること！
冷蔵庫で保存するときに役に立つ！4選

特性①

呼吸する

特性②

生長を
続ける

特性③

収穫前の状
態を好む

特性④

成熟（老化）
ガスをだす
ものもある

※すべての野菜・果物に該当するわけではありません

野菜・果物の保存方法

野菜・果物カルテ

りんご

8月～11月頃
果実が熟し、皮が赤くなる。収穫後は、冷蔵庫で保存する。

見分け方
全体が熟している。皮が赤く、果汁が豊富にあるもの。

保存方法

まるごと
1週間程度

カット済み
3日間程度

冷凍
3日間程度

食べ方

●りんごの皮は栄養豊富。よく洗い、皮つきのまま食べてもおいしい。
皮には、実の部分より食物繊維やビタミンC、ポリフェノールが多い。

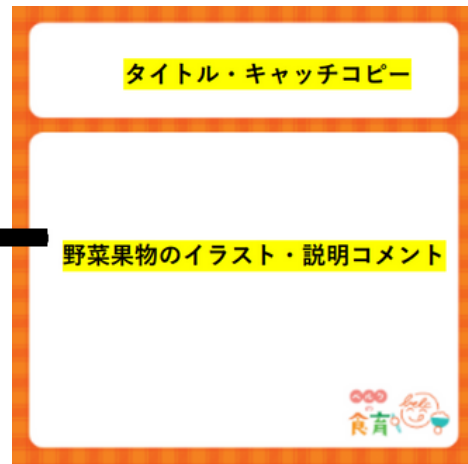
他の野菜も果物もエチレンガスの影響を受ける！

●熟成で固いアボカドなどはりんごと同じ袋に入れておくことでエチレンガスの影響で熟成が進む。逆に、きゅうり、ほうれん草など呼吸度が高く食べ頃の野菜は、老化が進み、早く傷む原因になる。

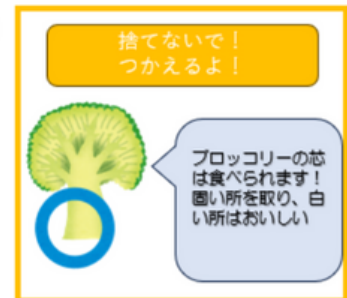
★植物を成熟させるエチレンガスの放出量が特に多い

④POPの説明・作成

食品ロスについて学んだことや気づいたことをPOPにし、
後日、近隣の店舗に掲載します。



(例)



(例)



注意事項

【実施回数の上限について】

お申込みいただくクラス数によって、実施回数の上限が異なります。

- ・ 3クラス以下⇒1回にまとめたの実施
- ・ 4クラス以上⇒2回に分けての実施（1回でも可）

ご用意いただく備品

- ①映像を映す機器（モニター又はプロジェクター等）
- ②HDMIコード 1個